

| IYC 表参道 1Fスタジオ | | | | | | | 2023/12/1更新 |
|--|---|--|--|---|--|---|-------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| | | 9:00~10:15 アシュタンガ基本 フミエ | 9:00~10:15 マイソール初級 フミエ | 9:00~10:15 アシュタンガ基本 乾ふみな +zoom | 8:00~9:30 マイソール初級 フミエ | 8:00~9:15 ハーフプライマリー シズ +zoom | |
| 9:30~11:00 フルプライマリー ㊦ のりたま | 10:35~12:05 マイソール あゆみ | 10:35~12:05 Half Primary Bilingual ㊦㊦ Yoko +zoom | 10:35~11:50 ハーフプライマリー Mai +zoom | 10:35~12:05 マイソール あゆみ +zoom | 9:55~11:10 アシュタンガ基本 土屋あおい | 9:45~11:00 Functional yoga training🔗 Bilingual ㊦㊦ Tom | |
| 11:20~12:35 陰ヨガ(※) リサ +zoom | 12:30~13:45 陰ヨガ(※) マツダレイコ | 12:30~14:00 マイソール なつみ | 12:30~13:45 Yin Yoga Bilingual ㊦㊦ Yoko +zoom | | 11:30~13:00 マイソール初級 ㊦ 土屋あおい | 11:30~13:00 マイソール ㊦ モモ +zoom | |
| 13:00~15:00 マイソール リサ +zoom | 14:30~16:00 ハタヨガ🔗 ミエコ | | | | 13:30~14:45 陰ヨガ 土屋あおい | 13:30~14:45 Power Vinyasa Flow Bilingual ㊦㊦ Joey/ジヨーイ | |
| | | 18:00~19:15 ハタヨガ🔗 Ayano +zoom | | | 15:10~16:25 ハタヨガ🔗 ナミ +zoom | 15:10~16:25 Basic Ashtanga Bilingual ㊦㊦ Tom +zoom | |
| 19:00~20:15 アシュタンガ基本 あゆみ | 19:00~20:15 Power Vinyasa Flow Bilingual ㊦㊦ Joey/ジヨーイ | 19:30~21:30 マイソール Shoko +zoom | 19:00~21:00 マイソール ミカ +zoom | 19:00~20:15 Functional yoga training🔗 Bilingual ㊦㊦ Tom | 17:00~18:15 ハーフプライマリー フミエ | 17:00~18:15 SLOW-FLOW YOGA Shoko +zoom | |

| IYC 表参道 2Fスタジオ ケンハラクマ クラス | | | | | | | 2023/12/1更新 |
|--|---|---|---|---|---|---|-------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| <p>早朝マイソールクラス ㊦㊦ +zoom</p> <p>12/12(火), 13(水), 14(木), 15(金), 19(火), 20(水), 21(木), 22(金), 26(火), 27(水), 28(木), 29(金) (12日間)</p> <p>5:30~8:30 ※参加日当日は、5:30am~7:15amまでにIYC表参道スタジオ2階又はzoomのアドレスよりお入りください。</p> <p>ケンハラクマ早朝マイソールパス または ドロップイン4,000円 または IYCチケット1枚+1,200円</p> | | | | | | | |
| | <p>12/12, 19, 26 10:30~12:00 フルプライマリー㊦㊦ +zoom</p> <p>12/12, 19, 26 19:00~20:30 マイソール ㊦㊦ +zoom</p> | <p>12/13, 20, 27 10:30~12:00 ハーフプライマリー㊦㊦ +zoom</p> | | | |  <p>ケン・ハラクマ スケジュール https://iyc.jp/kenharakuma/schedule</p> | |